

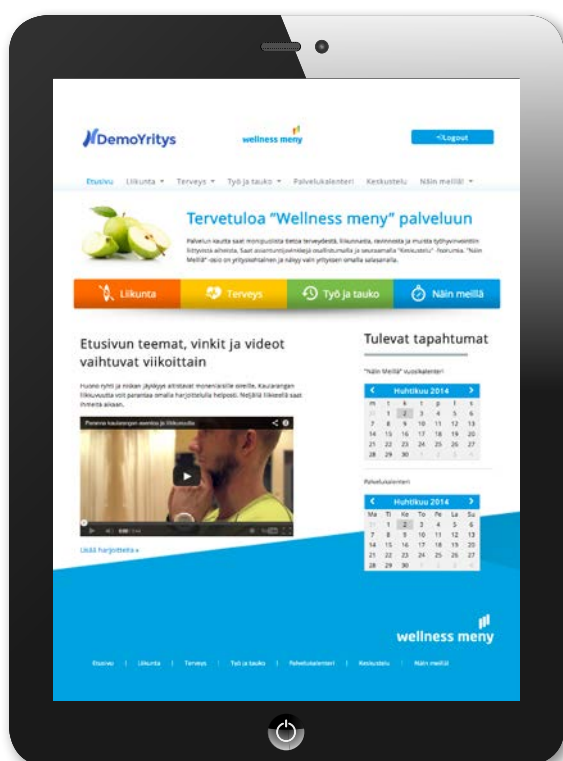


TYÖHYVINVOINTI- PALVELU

**wellness
meny**

yksilö- ja ryhmä-
valmennukset

Wellnessmeny-työhyvinvointipalvelun avulla sairauspoissaolot vähenevät ja työhyvinvoinnin palvelukustannukset laskevat. Henkilöstö voi paremmin ja työyhteisöt aktivoituvat työn kehittämiseen. Wellnessmeny-työhyvinvointiohjelman painopisteenä on työkykyongelmien ennaltaehkäisy ja työyhteisöjen oma toiminta. Tavoitteena on työn sujuminen ja parempi tulos. Wellnessmeny sopii kaikenkokoisille työpaikoille ja kaikille toimialoille.



KATTAVA OHJELMAKOKONAISUUS

- ▶ Terveyskartoitus
- ▶ Terveys- ja hyvinvointivalmennus
- ▶ Työhyvinvointipalvelut
- ▶ Terveysvinkit ja työhyvinvoinnin vuosikello
- ▶ "Näin Meillä" -toimintaohje
- ▶ Työyhteisövalmennus
- ▶ Esimiesvalmennus

Wellnessmenyn työvälineinä ovat yrityskohtainen wellnessmeny.fi-työhyvinvointiportaali ja toimintaohje sekä erilaiset yksilö- ja ryhmävalmennukset. Työhyvinvoinnin kehittämistä tukevat asiantuntijat, urheilun huiput sekä sitoutunut palveluverkosto. Palvelumalli tuo työhyvinvoinnin kehittämisen työyhteisöihin, kehittää tiimijohtamista, varhaista välittämistä sekä henkilöstön terveyttä ja työkykyä.



Yhdessä tulokuntoon – työ ja sen tekijät

ENSIMMÄINEN KATTAUS

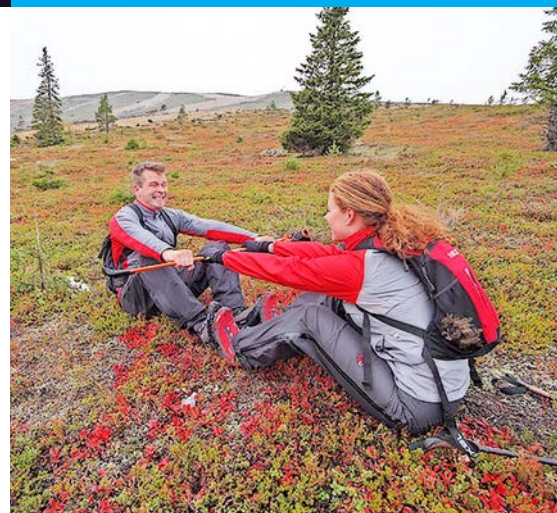
VALMISTELU	1 pv	Toimintaohje ja työhyvinvointistrategia tarkistetaan ja päivitetään. Ohjelmakokonaisuus suunnitellaan ja asetetaan laadulliset ja taloudelliset vuositavoitteet.
TERVEYS- KYSELY	15 min /hlö	Terveys- ja työhyvinvointikartoitus antaa hyvän perustan valmennusohjelmille ja työyhteisöjen kehittämiseen.
KICK-OFF JA SEURANTA	4 t	Koko henkilöstön Startti- ja Tsemppipäivät luovat hyvän hengen ja vahvan motivaation. Sparraajina toimivat huippu-urheilijat ja valmentajat.

TERVEYSKATTAUS – ITSENÄISESTI JA RYHMÄSSÄ

TESTIT JA TUTKIMUKSET	1 t/hlö	Kunto- ja toimintakykytestit ja mielenkiintoiset stressitestit antavat hyvän perustan tuloksekkaalle ja turvalliselle harjoittelulle. Seuranta on tulosten mittari ja kehityksen perusta.
KICK-OFF PÄIVÄ	3-5 t	Testitulokset puretaan ja asetetaan sopivan haastavat tavoitteet. Ryhmä luo hyvän hengen ja motivoi jokaisen osallistujan saavuttamaan tavoitteensa.
YKSILÖ- VALMENNUS	2x1 t/hlö	Yksilövalmennus huomioi jokaisen osallistujan yksilöllisen tilanteen, kehityksen ja myös mahdolliset terveysongelmat.
ETÄ- VALMENNUS	4 kk	Ryhmän oma valmentaja sparraa ryhmän jäseniä wellnessmeny.fi portaalin kautta.
RYHMÄ VALMENNUS	2 x 2 t	Ryhmävalmennus on hauska tapahtuma. Motivaatio pysyy ja kasvaa. Teemoina ovat liikunta, harjoittelu, toimintakyky sekä ravinto ja viireys.

TYÖYHTEISÖ- JA ESIMIESMENY

ESIMIESTEN KICK-OFF PÄIVÄ	4 t	Valmennus antaa esimiehelle energiaa ja keinot oman terveyden ja työkyvyn ylläpitoon sekä johtamiseen. Mittarit antavat perustan yhteisille tavoitteille.
TYÖYHTEISÖ- VALMENNUS	2x4 t	Työyhteisön oman työhyvinvointisuunnitelman tavoitteena on työn sujuminen, hyvä tiimityö ja tulos. Työyhteisömeny varmistaa toimintasuunnitelman toteutumisen.
ESIMIES ON ESIMERKKI	3x4 t	Kohteena on tiimijohtaminen ja sen työvälineet sekä tekemisen, tunnelman ja tuloksenteon johtaminen. Työn sujuminen on työhyvinvoinnin edellytys.



Wellnessmeny edistää yrityksen kuvaa hyvänä, vastuullisena työnantajana ja lisää myös yrityksen näkyvyyttä. Wellnessmeny Työhyvinvointipalvelu on kustannustehokas, vaivaton ja helppo ottaa käyttöön.



KYSY LISÄÄ JA PYYDÄ TARJOUS

Puh: 041 525 1726

Treeniresepti Oy
Valtakatu 9-11 A
96100 Rovaniemi


wellness meny

Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

